

## **Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa**

**Muhammad Fariq Yudha<sup>1</sup>, Elia Firda Mufidah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

Correspondence: <sup>2</sup>[eliafirda@unipasby.ac.id](mailto:eliafirda@unipasby.ac.id)

**Abstrack:** Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan yang muncul pada siswa MAN 1 Gresik yaitu kejenuhan belajar siswa. Tujuan penelitian ini agar mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis rancangan pre-eksperimental One Group pre-test post-test design. Subjek penelitian ini sebanyak 5 siswa dari kelas X IPS 1 dan X IPS 2 yang memiliki permasalahan kejenuhan belajar. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran, yaitu skala likert. Teknik analisis yang di gunakan dengan uji Wilcoxon. Hasil analisis data perhitungan di peroleh asymp. Sig.= 0, 042 oleh karena nilai Asymp. Sig. (0, 042) < (0,05) artinya layanan konseling kelompok dengan Teknik relaksasi efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa

**Kata kunci:** konseling kelompok, relaksasi, kejenuhan belajar

**Abstract:** This research was conducted based on the problems that arose in MAN 1 Gresik students, namely student learning saturation. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with relaxation techniques to overcome student learning boredom. The approach of this research is quantitative with the type of One Group pre-experimental pre-test post-test design. The subjects of this study were 5 students from class X IPS 1 and X IPS 2 who had learning saturation problems. Retrieval of data in this study using a measurement scale, namely the Likert scale. The analysis technique used is the Wilcoxon test. The results of the analysis of the calculation data are obtained asymp. Sig.= 0.042 because of the Asymp value. Sig. (0, 042) < (0,05) means that group counseling services with relaxation techniques are effective for overcoming student learning boredom

**Keyword:** group counseling, relaxation, learning boredom

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan bagian dalam upaya untuk memajukan negara. Menurut undang – undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional stau bisah di singkatSisdiknas dalam pasal 1, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya Didalam proses belajar siswa tidak bisah terlepas dari masalah – masalah yang muncul di lingkungan sekolah dan

sering dialami oleh siswa, salah satunya yakni terkait masalah kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar merupakan masalah yang banyak dialami siswa yang biasanya memiliki konsekuensi yang cukup serius, yaitu kurangnya motivasi belajar, timbulnya kemalasan yang parah dan menurunnya prestasi belajar. Menurut Maslach (2009), kejenuhan belajar mendefinisikan sebagai suatu sindrom dari kelelahan emosional, kelelahan emosional di jelaskan sebagai kondisi individu yang di sebabkan oleh adanya tuntutan dari kondisi emosi dan psikologis yang berlebihan sehingga hal tersebut menyebabkan seseorang terkurangi

energinya, dan biasanya muncul juga kondisi dengan perasaan kecewa. Kejenuhan belajar atau terkait akademik sebagai emosi yang meluap-luap dan tidak menyenangkan di mana individu merasakan gairah yang rendah dan dorongan untuk mengubah aktivitas atau meninggalkan situasi tersebut (Nett et al., 2011)

Menurut Khaira (2018), kejenuhan belajar merupakan kondisi terkait rentang waktu tertentu yang di gunakan untuk belajar tetapi usaha tersebut tidak mendapatkan hasil. Peserta didik atau individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa kondisinya seakan-akan tidak ada kemajuan dari hal-hal yang dipelajarinya. Namun, tidak sedikit pula peserta didik yang mengalami kejenuhan berulang dengan rentang waktu berkali-kali dalam periode pembelajaran tertentu yang dihadapinya, sehingga siswa terlihat tampak mudah putus asa, jenuh, bosan dan sering menunjukkan sikap murung serta bersikap yang menyimpang seperti meninggalkan tugas-tugas yang dimiliki, mogok sekolah dan membolos. Kejenuhan belajar adalah fenomena dengan berbagai komplikasi (Finkielsztein, 2020) dan tampaknya merupakan akibat dari tiga penyebab utama: proses mental, komponen eksperimental, dan penyebab psikologis (Eastwood et al., 2012)

Berdasarkan hasil observasi yang tidak terstruktur dengan guru BK di MAN 1 GRESIK, peserta didik pada umumnya kelas X cenderung mengalami kasus kejenuhan belajar. Hal tersebut dapat di lihat dari banyaknya siswa yang telat mengumpulkan tugas di sekolah. Setelah di telusuri penyebab dari kejenuhan belajar yang di alami siswa ini ialah setelah pulang sekolah para siswa lebih asik bermain dengan teman-temannya dan juga bermain gadget terus menerus hingga lupa akan dengan waktu belajarnya, sehingga tugas dari guru yang di berikan tidak di kerjakan sampai dengan waktu yang di tentukan, dan juga dampak apabila kejenuhan belajar tidak segera di atasi akan berdampak negatif bagi siswa seperti, sering gelisah dan juga tidak peduli dengan tugas yang sudah di berikan oleh gurunya.

Kejenuhan belajar sendiri sudah tidak asing lagi di kalangan siswa, karena beberapa persen di setiap kelas pada umumnya pasti dan tidak mungkin salah satu dari siswanya mengalami kejenuhan belajar. Oleh sebab itu Adapun faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar tersebut, yang pertama faktor internal sendiri juga bisah mempengaruhi siswa tersebut sehingga mengalami jenuh dalam belajarnya,

lalu faktor yang ke dua yaitu faktor eksternal dapat mempengaruhi timbulnya kejenuhan belajar. Tingkat kebosanan akademik yang lebih tinggi memprediksi kinerja yang lebih lemah, dan kinerja akademik yang buruk dapat memprediksi tingkat kebosanan selanjutnya (Pekrun et al., 2014).

Apabila kejenuhan belajar ini tidak segera di atasi akan berdampak bagi siswa seperti siswa terutama keberlangsungan pendidikan yang sedang dijalannya dan mengakibatkan terganggunya pola pemikir dari individu tersebut, respon fisik yang tidak sesuai, serta perilaku menyimpang sebagai hasil tekanan dalam situasi akademis, seperti malas dalam belajar dan juga sering menunda pekerjaan yang ada di sekolah. Salah satu upaya yang dapat mengurangi kejenuhan belajar yakni dengan menggunakan salah satu teknik behavior yaitu teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu dari teknik dalam terapi perilaku yang bisa digunakan untuk menciptakan atau memunculkan mekanisme batin yang ada dalam diri individu dengan menghasilkan atau membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan pikiran-pikiran yang kacau akibat ketidakmampuan dari individu dalam mengendalikan ego yang ada dalam dirinya, mempermudah individu dalam mengontrol diri, menyelamatkan kondisi jiwa, dan memberikan kesehatan positif bagi tubuh individu (Nursalim, 2005). Teknik relaksasi disebut juga dengan relaksasi progresif, yaitu teknik yang berfungsi untuk mengurangi kondisi ketegangan otot. Teknik relaksasi ini yang digunakan relaksasi otot, untuk menurunkan kondisi ketegangan fisiologis dan kondisi tersebut berlawanan dengan kecemasan kebiasaan untuk merespon kondisi terhadap keadaan yang akan menghambat kebiasaan merespon pada pihak yang lain. Relaksasi bertahap biasanya dilakukan dengan posisi berbaring atau duduk di kursi dengan posisi kepala ditopang. Setiap otot atau kelompok otot dikontraksikan selama 5-7 detik kemudian berlanjut dengan relaksasi 12- 20 detik dan dapat diulang beberapa kali berulang kali.

Teknik relaksasi bisa dimasukkan dalam pemberian layanan konseling kelompok, dimana pada dasarnya kondisi tersebut yakni terjadinya proses konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok menurut Pauline Harrison (Namora Lumongga Lubis, 2011) adalah konseling yang terdiri dari 4-8

konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Konseling kelompok dapat membicarakan beberapa hal dari beberapa masalah, seperti kemampuan dalam hal membangun hubungan dan permasalahan komunikasi, pengembangan dari harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi adanya masalah.

Peneliti memberikan teknik relaksasi dalam bentuk konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi otot dengan berikan instrument musik untuk kejenuhan belajar karena sebagian besar siswa cenderung jenuh dalam belajar di rumah maupun di sekolah di karenakan mungkin jadwal yang padat di sekolah, dengan teknik relaksasi musik akan bisa membantu siswa untuk bisa tenang dan juga rileks, agar rasa jenuh yang di alami bisa perlahan bisa teratasi, dan tidak hanya menghilangkan rasa jenuh akan tetapi bisa juga di gunakan untuk merilekskan otot2 dalam tubuh yang tegang karena kecapek an dalam beraktivitas.

Berdasarkan permasalahan yang sudah ditulis yaitu kejenuhan belajar yang perlu diberikan penanganan dengan teknik yang sesuai agar mencapai tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra-eksperimental, dengan desain *One group pre-test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu pengambilan sampel di lakukan dengan cara adanya kriteria dan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan adalah dari kelas X IPS sebanyak 5 siswa, 3 siswa laki-laki, dan 2 siswa perempuan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kejenuhan belajar, yang disusun peneliti menggunakan aspek yang diteliti dengan metode *likert ranting scale*. Menguji suatu instrument agar dikatakan sah menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji wilcoxon

## HASIL DAN PEMBAHASAN

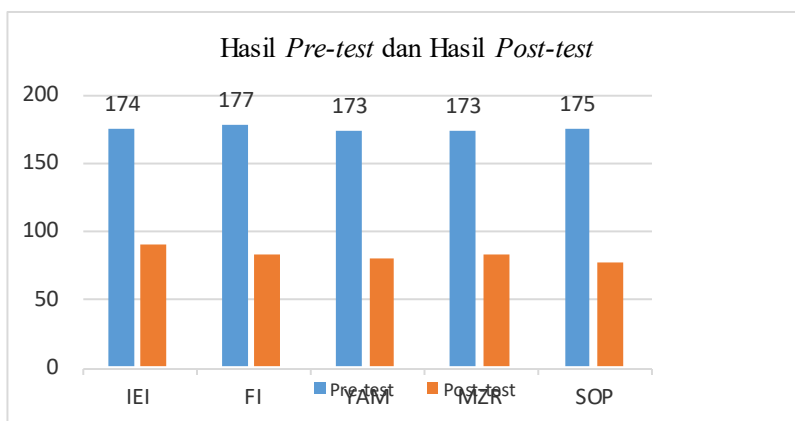
Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Gresik tahun ajaran 2022/2023. Penelitian dimulai tanggal 05 September 2022 untuk pemberian *pre-test* kepada siswa X IPS 1 dan X IPS 2 MAN 1 Gresik, yang bertujuan untuk mengetahui siswa yang memiliki permasalahan kejenuhan belajar dengan menggunakan skala pengukuran kejenuhan belajar. *Pre-test* dilakukan pada 49 Siswa yang terdiri dari 2 kelas. Setelah itu dilakukan menganalisis dan dikategorikkan dalam 3 kategori yaitu: Tinggi, Sedang, dan Rendah.

**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test Kejenuhan Belajar Siswa

No	Nama	Skor <i>pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1.	IEI	174	Tinggi	89	Rendah
2.	FI	177	Tinggi	83	Rendah
3.	YAM	173	Tinggi	79	Rendah
4.	MZR	173	Tinggi	82	Rendah
5.	SOP	175	Tinggi	77	Rendah

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian yang terkategori tingkat kejenuhan belajarnya tinggi sebanyak 5 siswa dengan diperoleh skor muali 173-177. Hasil setiap siswa berada pada kategori kejenuhan belajarnya tinggi, kemudian mengalami penurunan pada setiap siswa setelah diberikannya perlakuan *treatment*. Berikut dapat disajikan dalam bentuk grafik dari hasil *pre-test* dan hasil *post-test*.

Hasil analisis data Uji Wilcoxon memperoleh perhitungan Asymp. Sig. = 0,042. Oleh karena nilai Asymp. Sig. (0,042) < (0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat perbedaan skor terhadap kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *relaksasi*.



Grafik 1. Hasil Pre-test dan Post-test Kejenuhan Belajar

Siswa yang mengalami permasalahan kejenuhan belajar seakan-akan mengalami kondisi tidak ada kemajuan dari hasil belajar yang dilakukannya. Tidak adanya kemajuan hasil belajar yang dihasilkan pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi kondisi tersebut terjadi dalam rentang waktu yang sesaat atau tertentu, misalnya seminggu atau beberapa minggu. Tidak sedikit siswa yang juga mengalami rentang waktu dalam hal kejenuhan belajar yang membawa kejenuhan tersebut muncul berkali-kali dalam satu periode belajar. Thursan Hakim (2000) kejenuhan belajar yakni adanya suatu kondisi mental seseorang saat mengalami kondisi yang mengarah kepada munculnya rasa bosan dan lelah yang biasanya memiliki ciri berupa rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Kejenuhan belajar memunculkan dampak dalam hal pembelajaran dan prestasi siswa (Abdellatif, 2022).

Problematika yang terjadi pada siswa yang memiliki kejenuhan belajar sebaiknya segera ditangani agar tidak memunculkan dampak- dampak negatif pada siswa terutama di MAN 1 Gresik. Kejenuhan belajar bisa mempengaruhi aspek keberhasilan belajar, menimbulkan permasalahan atau dampak negatif pada munculnya kondisi psikologis peserta didik dalam upaya pencapaian prestasinya. Dampak kejenuhan belajar yang lain yakni mengakibatkan peserta didik untuk tidak produktif dalam proses belajar serta potensi yang dimilikinya bisa terhambat. Kejenuhan belajar juga mengakibatkan timbulnya proses pembelajaran yang tidak efektif serta tidak aman ketika berada di kelas akibat kegelisahan dari kejenuhan belajar. Beberapa faktor yang memunculkan kejenuhan

yakni factor psikologis, factor situasional, dan factor budaya (Nafiah et al., 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merasa bosan selama pembelajaran online menunjukkan tingkat kekuatan dan penyerapan yang rendah. Sebaliknya, siswa yang menunjukkan tingkat vigor tinggi mengatakan lebih tinggi tingkat daya serap dan dedikasi selama pembelajaran daring. Hasilnya membuka peluang untuk membuat sistem pembelajaran di kelas online lebih baik karena lebih rentan terhadap kebosanan yang mengurangi keterikatan kerja siswa (Janice et al., 2022)

Salah satu cara yang dapat di gunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu di berikan layanan konseling kelompok teknik relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang bisah menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang rancu akibat ketidakberdayaan siswa pada mengendalikan ego yang di miliki, serta memberikan kesehatan bagi peserta didik. Teknik ini di sebutnya relaksasi progresif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot, termasuk ketegangan mental berdasarkan pda kontraksi otot. Relaksasi pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengubah perilaku yang menyimpang, perilaku yang menyimpang yang dimaksud adalah kejenuhan belajar.

Berhubung dengan pemberian layanan konseling kelompok teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa MAN 1 Gresik, maka serangkaian *treatment* yang di lakukan dari pertemuan pertama hingga selesai, pertemuan pertama melaksanakan *pre-test* yang bertujuan mencari sampel atau subjek penelitian yang akan di berikan *treatment* dengan memiliki nilai skor teridentifikasi kejenuhan belajar tingkat

tinggi. Pemberian *treatment* terhadap subjek penelitian sebanyak 5 siswa, *Treatment* pertama di mulai dengan membuka salam dan membaca doa terlebih dahulu, pertemuan ini merupakan pertemuan awal yang di lakukan oleh pemimpin kelompok dengan anggota kelompok, maka perlu di lakukan pembentukan kelompok dan memulai perkenalan agar satu sama lain bisah saling mengenal untuk menjalin hubungan yang erat. Lau di lanjutkan dengan menjelaskan tujuan dari konseling kelompok ini, serta peraturan-peraturan yang harus dipatuhi dalam konseling kelompok dan menjelaskan teknik relaksasi otot yang akan di gunakan, serta kontrak waktu pelaksanaan konseling.

*Treatment* ke dua seperti pertemuan sebelumnya. Pemimpin konseling mengulas mengenai pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan kali ini di berikan *ice Breaking* tepuk yang bertujuan untuk memberikan kenyamanan agar tidak merasakan tegang dan agar meraskan rileks, tidak canggung dalam proses koseling kelompok. Memasuki tahap inti pemimpin kelompok menjelaskan mengenai peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling kelompok berlangsung aktif, kondusif, berpendapat, dan memberikan respon yang baik, serta menjelaskan kejenuhan belajar yang sering terjadi pada siswa.

*Treatment* ke tiga pada pertemuan kali ini membahas mengenai faktor-faktor apa saja yang menyebabkan anggota kelompok mengalami kejenuhan belajar. Penggalian permasalahan terkait penyebab kejenuhan belajar yang dihadapi oleh anggota kelompok. Setiap pertemuan diberikannya *ice breaking* yang bertujuan untuk menghindari rasa bosan saat melakukan proses konseling. Pada pertemuan ini penerapan teknik relaksasi otot.

*Treatment* ke empat pemimpin kelompok menanyakan terkait apa saja dampak yang di peroleh anggota kelompok. Setelah itu diberikannya kembali teknik relaksasi tersebut agar anggota kelompok mendapatkan kerileks an pada dirinya, dan agar tidak mengalami kejenuhan belajar, pertama merileks kano tot tangan dengan menggenggam tangan kiri sambil membuat kepalan yang sangat kuat dan di rasakan Selma 10 detik, serta di lakukan pada tangan kanan.

*Treatment* ke lima pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan dan mengevaluasi, serta meminta untuk memberikan kesan dan pesan dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik

relaksasi dari awal pertemuan sampai pertemuan terakhir. Kemudian pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan dengan memberikan *post-test* yang di gunakan untuk mengukur adakah penurunan kejenuhan belajar pada siswa dan di tutup dengan do'a.

Penerapan teknik relaksasi dimulai dengan memposisikan tubuh secara nyama, melepaskan segala aksesoris yang digunakan dan memejamkan mata. Adapun rangkaian teknik relaksasi yang dilakukan (1) merelaksasikan otot tangan dengan menggenggam tangan sambal membuat kepalan yang sangat kuat dan dirasakan selama 10 detik. (2) merelaksasikan otot bahu dengan mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya hingga menyentuh telinga, dan merasakan ketegangan tersebut. (3) merelaksasikan otot wajah (rahang, mata, dahi dan mulut) dimuali dari gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput, setelah itu menutu sekeras-kerasnya mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. (4) merelaksasikan otot-otot pada kaki dimulai dengan meluruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, dilanjutkan dengan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Menahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas dan diulangi setiap gerakan masing-masing dua kali. Dalam penerapan teknik relaksasi ini diberikan alunan musik seperti percikan air terjuan dan instrument-instrument yang membuat rileks. Setelah pemberian teknik relaksasi diberikan pemimpin meminta untuk membuka matanya dan menanyakan bagaimana rasanya ketika selesai rileksasi apakah ada perbedaan atau tidak. Dan dilanjutkan menutup proses konseling dengan do'a.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dapat di simpulkan bahwa terdapat siswa kelas X IPS di MAN 1 Gresik yang mengalami kejenuhan belajar kategori tinggi sebanyak 5 siswa. Dari ke 5 siswa tersebut di berikan layanan konseling kelompok teknik relaksasi. Tujuan nya adalah untuk mengetahui efektif tidaknya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar. Setelah di berikan nya *treatment* terdapat hasil yang berbeda dari hasil pre-test dengan hasil post -test. Hal ini juga di perkuat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*

yang memperoleh Asymp. Sig (0,042) < (0,05) maka Ho di tolak dan Ha di terima. Artinya terdapat perbedaan skor terhadap kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *relaksai*. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya layanan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdellatif, M. S. (2022). Modeling the Relationships Between Academic Boredom, Self-Compassion, and Quality of Academic Life Among University Students. *SAGE Open*, 12(4), 215824402211417. <https://doi.org/10.1177/21582440221141703>
- Bastomi, H. (2019). Konseling Cyber: Sebuah Model Konseling Pada Konteks Masyarakat Berbasis Online. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counselling*, 3, No. 1.
- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017). Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14–27.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Enjang, A. (2001). *Komunikasi Konseling, Dari Wawancara, Seni Mendengar, Sampai Soal Kepribadian*. Penerbit Nuansa.
- Finkielsztejn, M. (2020). Class-related academic boredom among university students: a qualitative research on boredom coping strategies. *Journal of Further and Higher Education*, 44(8), 1098–1113. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1658729>
- Gibson, R. L. (2011). *Bimbingan Dan Konseling*. Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. (2014). Metodologi Research. In *Universitas Gajah Madha*.
- Hartono, R., & Subhan, M. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.24014/japkp.v1i1.9450>
- Janice, M., Gumasing, J., Aldrin, J., Dahilig, V., Angelie, C., Taw, Y., & Valeriano, M. C. (2022). *Effects of Boredom on the Academic Engagement of Students during Online Class*. 2394–2400.
- Nafiah, M., Lestari, I., & Zahra, A. (2021). AN ANALYSIS OF STUDENT BOREDOM LEARNING DURING THE COVID 19 PANDEMIC IN ELEMENTARY SCHOOL JAKARTA, INDONESIA. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 33(2), 130–146. <https://doi.org/10.21009/parameter.332.03>
- Nett, U. E., Goetz, T., & Hall, N. C. (2011). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 49–59. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.003>
- Nursalim, M. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya : UNESA University Press.
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696–710. <https://doi.org/10.1037/a0036006>
- Pratama, T. Y., Subiyanto, S., & Yuhanita, N. N. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar (Burnout) Pada Remaja. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 56–62.

<https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2183>

Rabudin. (2020). *Upaya Menurunkan Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok*.  
<https://www.detikpendidikan.id/2019/05/upaya-menurunkan-kecanduan-game-online.html>